السلسلة الرياضية

كرة اليد

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

٧٩٦,٩٤٦ محمد الجزار ، أسماء .

أ . م

السلسلة الرياضية كرة اليد / أسماء محمد الجزار .- ط١.- دسوق :

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .

تدمك : 6 -381 – 308 – 977 – 978

١. رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة

هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١

E-mail: elelm_aleman@yahoo.com

elelm_aleman@hotmail.com

2013

الفهرس

الفهرس

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي.

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط و سعادة.



الفصل الأول

تاريخ كرة اليد

كرة اليد : لاعبين :الملعب :تاريخها : الكورة :
المرمى : أخطاء



تاريخها:

كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها ومواصفتها الحالية. غير أنه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح ومؤكد، ففي حين أعتبر بعض المؤرخين أن هذه اللعبة من أصل فرعوني واستدل على ذلك ببعض النقوش الأثرية التي تظهر الفراعنة وهم يمارسون نوعًا رياضيًا شبيهًا بها.

أعتبر البعض الآخر أن اللعبة نشأت كلعبة تحميًا وتنشيط يمارسها رياضيو ألعاب القوى.

أما أول من عمل على تطويرها فهم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان بتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم.

وكانت المباراة تجري في ملعب لكرة القدم بفريق مؤلف من أحد عشر لاعبا وتعرف باسم (حزينا).

وكرة اليد كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد معلمي الجمباز الألماني (هيزر) عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله ٤٠ مترًا وعرضه ٢٠ مترًا وهو القياس الحالي لملعب كرة اليد.

تطور لعبة كرة اليد :

ثم تطورت هذه اللعبة الجديدة عندما تعاون (هيزر) مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني (شلنر) لوضع قوانين جديدة للعبة التي أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الألعاب الأخرى ككرة القدم وكرة السلة. إلاَّ أنها تجد الحماسة والرغبة المطلوبة لممارستها.

فعدلت قواعدها وقوانينها مرة ثانية عن طريق شلنر نفسه وخاصة بالنسبة للملعب الذي اتسع ليصبح طوله ٧٠ مترًا وعرضه يتراوح بين ٥٠ مترًا و٦٠ مترًا.

وبعد هذا التعديل انتشرت كرة اليد في كل من ألمانيا والدول المجاورة خاصة وأن جميع المباريات كانت تقام في برلين عاصمة ألمانيا.

أما بطولتها الدولية الأولى فقد جرت سنة ١٩١٥ بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي الفريق أحد عشر لاعبا. ثم تناقص عدد لاعبي الفريق إلى سبعة لاعبين وجرت المباراة الأولى على هذا الأساس سنة ١٩٢٥ بين فريقي الدانمارك والسويد.

وفي إطار التمهيد لتأسيس اتحاد دولي للعبة عقد إجتماع دولي في مدينة (أمستردام) في هولندا، ووضعت فيه القواعد الدولية سنة ١٩٢٧ وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للإتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة ١٩٣٦ وفازت بالمباراة ألمانيا. ثم ألغيت من برنامج تلك الألعاب لتعود إليها في أولمبياد ميونخ عام ١٩٧٢.

أول بطولة عالمية للرجال فقد جرت سنة ١٩٣٨ وفازت بها ألمانيا أيضا والتي تعتبر بالإضافة للنمسا والسويد والدانمارك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفيتي هي التي تحتكر ألقاب البطولة في أي دورة عالمية أو أولمبية.



الفصل الثاني

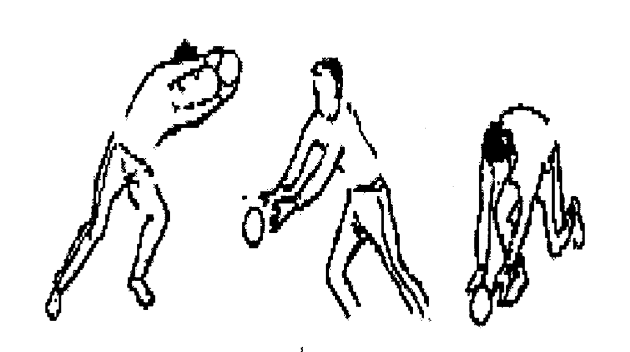
الخطوات التعليمية و الفنية لكرة اليد

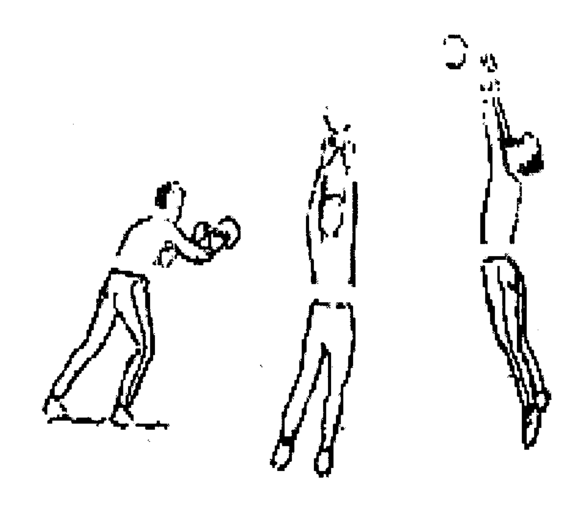
- مسك واستقبال الكرة .
- أنواع مسك الكرة .
- التقاط الكرة .
- التنطيط .
- المحاورة .
- التمرير.
- التصويب .
- وقفة الاستعداد الدفاعي .
- حائط الصد.



الخطوات التعليمية والفنية لكرة اليد

- كرة اليد.
- **مسك وإستقبال الكرة:**
- **أنواع مسك الكرة:**
- باليدين.
- بيد واحدة.





مسك واستقبال الكرة باليدين يتبع

الأداء الفنى لمهارة مسك الكرة باليدين:

تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة وتكون راحتا اليدين خلف مركزها مع الإهتمام بوجوب استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها لما يسببه ذلك من توتر في عضلات الذراعين يؤثر على دقة التمرين والتصويب وتوجيه الكرة.

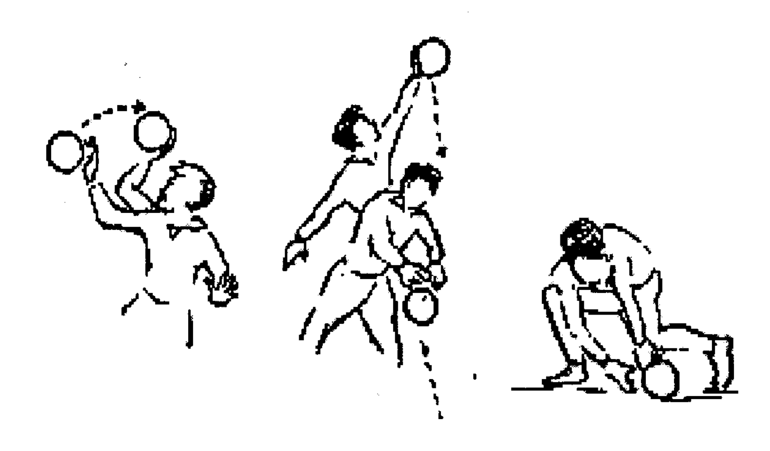
وعند مسك الكرات العالية (من مستوى الصدر وحتى أعلى الرأس) فإن الأصابع تتباعد قليلاً ويشير الإبهامان كل منهما تجاه

الآخر، وتكون اليد شكلاً مخروطياً يعمل على زيادة مسطح منطقة المسك.

أما الكرات المنخفضة (أسفل المستوى السابق) فيتطلب مسكها تباعد الأصابع بحيث يشير كل من الخنصرين (الإصبعين الصغيرين) تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم.

الأداء الفني لمسك الكرة بيد واحدة:

تنتشر الأصابع جميعهاً فوق الكرة وإلى الخلف قليلاً دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة، ويكون كل من الإبهام والخنصر حزاماً ثابتاً ومرناً حول الكرة، وتنتشر الأصابع الثلاثة الأخرى حول الكرة ساندة لها، وتكون اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين.



مسك واستقبال الكرة بيد واحدة

الخطوات التعليمية لمسك الكرة:

١. عمل نموذج واضح للتلاميذ مع الشرح.

٢. أخذ الإحساس بإنتشار أصابع اليد على كرة كبيرة (سلة- طائرة) من وضع الجلوس الطويل.

٣. استخدام كرة صغيرة يتم تعليم الإحساس بحركة الضغط (الحزام) من إصبعي الإبهام والخنصر مع الإهتمام بحركة التقعر بالنسبة لباطن الكف.

٤. تطبيق مسك الكرة من قبل الممارسين بكرة يد عادية.

٥. مسك الكرة ورفعها أماماً فعالياً ثم جانباً.

٦. تحريك اليد الممسكة للكرة بسرعة في عدة اتجاهات.

٧. محاولة دفع الكرة من يد الممارس للإطمئنان على تثبيت سيطرته عليها.

استقبال الكرة:

لكي يستطيع التلميذ سرعة لعب الكرة يجب عليه أولاً إتقان لقفها ويراعى لقفها باليدين بقدر الإمكان وقد يضطر أحياناً إلى لقفها بيد واحدة أو كتم الكرة أو التقاطها بما يتناسب مع موقف اللعب.

استقبال الكرة باليدين.

١. استقبال الكرة باليد الواحدة.

٢. كتم الكرة.

٣. إلتقاط الكرة.

أ- استقبال الكرة باليدين- الأداء الفني للمهارة:

١. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدان في علو الوسط وتتجهان للأمام.

٢. تؤخذ خطوة في إتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.

٣. لدى وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لإستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليدين، وتسجيلها للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لإمتصاص قوة التمريرة.

ويلاحظ في الخطوات السابقة تتبع عند أداء الاستلام في مستوى الصدر، أما إذا كان وصول الكرة أعلى من مستوى الرأس فإن الذراعين تمتدان لأعلى مع إنثناء بسيط في مفصل المرفقين بينما تتجه اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة.

أما إذا كان وصول الكرة في مستوى منخفض (تحت الوسط) فإن الذراعين تمتدان إلى الأسفل دون تصلب، وتتجه راحتا اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لإمتصاص قوة التمريرة.

ب-استقبال الكرة باليد الواحدة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين معاً، نظراً لإحتمال تعثرها وسقوطها ويراعى النقاط الفنية التالية:

١. يمد المستقبل ذراعه بإتجاه الكرة وعند ملامستها للأصابع ترتد إلى الخلف لإمتصاص قوتها.

٢. عدم توتر الأصابع حتى لا تصطدم الكرة بها وترتد إلى الأرض.

٣. تؤخذ خطوة إلى الخلف مع ثقل الجسم على القدم الخلفية.

جـ- كتم الكرة:

وتستعمل عند إستحالة استقبالها باليدين أو باليد الواحدة بسبب وجود خصم قريب أو بسبب عدم تمريرها بطريقة صحيحة وتؤدى كالتالي:

١. يستقبل التلميذ الكرة بدفعها بيده المفتوحة إلى الأرض ثم يمسكها بكلتا يديه.
٢. إذا كان الخصم قريباً ووصلت الكرة في مستوى منخفض فإن اليد توضع على الكرة مباشرة وبسرعة دون إرتداد عن الأرض
٣. تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلى الأرض مرة ثانية أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة.
٤. تم تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة كل ارتداد للكرة على أن يكون النظر أماماً لمتابعة تحركات التلاميذ.
٥. يختلف إرتفاع الكرة أثناء تنطيطها، ففي الجري السريع يكون تنطيط الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع لمهاجم فعليه إستخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين المدافع.

الخطوات التعليمية:

أداء نموذج مع شرح مختصر للمهارة.

١. يتم تعليم تنطيط الكرة مرة واحدة (اليمنى / اليسرى) ثم لقفها باليدين، ويفضل البدء بكرة صغيرة من وضع مريح (الجلوس / إقعاء) وقريب للأرض.

٢. يتم إستمرار التنطيط أكثر من مرة من نفس الوضع السابق ثم الوقوف.

٣. من وضع الوقوف يتم أخذ الإحساس بتطبيق التنطيط مرة واحدة بكرة يد عادية (باليد اليمنى ثم اليسرى) ثم التنطيط بإستمرار.

٤. من المشي يؤدي التنطيط بإستمرار (باليد اليمنى / اليسرى) بالتبادل.

٥. يتم التركيز على أداء التنطيط بإستمرار دون النظر للكرة (من المشي / الجري).

٦. تحديد مناطق معينة للتنطيط بها (أطواق، خطوط مستقيمة، خطوط متعرجة).

د- إلتقاط الكرة:

مد الذراعين إلى أسفل مع إنثناء الركبتين قليلاً.

١. تركيز النظر على الكرة.

٢. عند وصول الكرة تلتقط بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف فيما تمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر.

٣. يمكن استخدام يد واحدة لإلتقاطها بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند.

وعند أداء عملية الاستقبال يجب ملاحظة ما يلي:

يجب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استقبالها.

١. يجب أن تمسك الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا تتعثر بين يدي المستقبل.

٢. يجب أن تتم عملية الإستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية.

٣. يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الإستقبال لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة.

٤. عند الإضطرار إلى إستقبال الكرة بيد واحدة، يجب أن تمسك باليدين بأسرع ما يمكن.

٥. يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لإستقبال الكرة.

٣- التنطيط:

الأداء الفنى للمهارة:

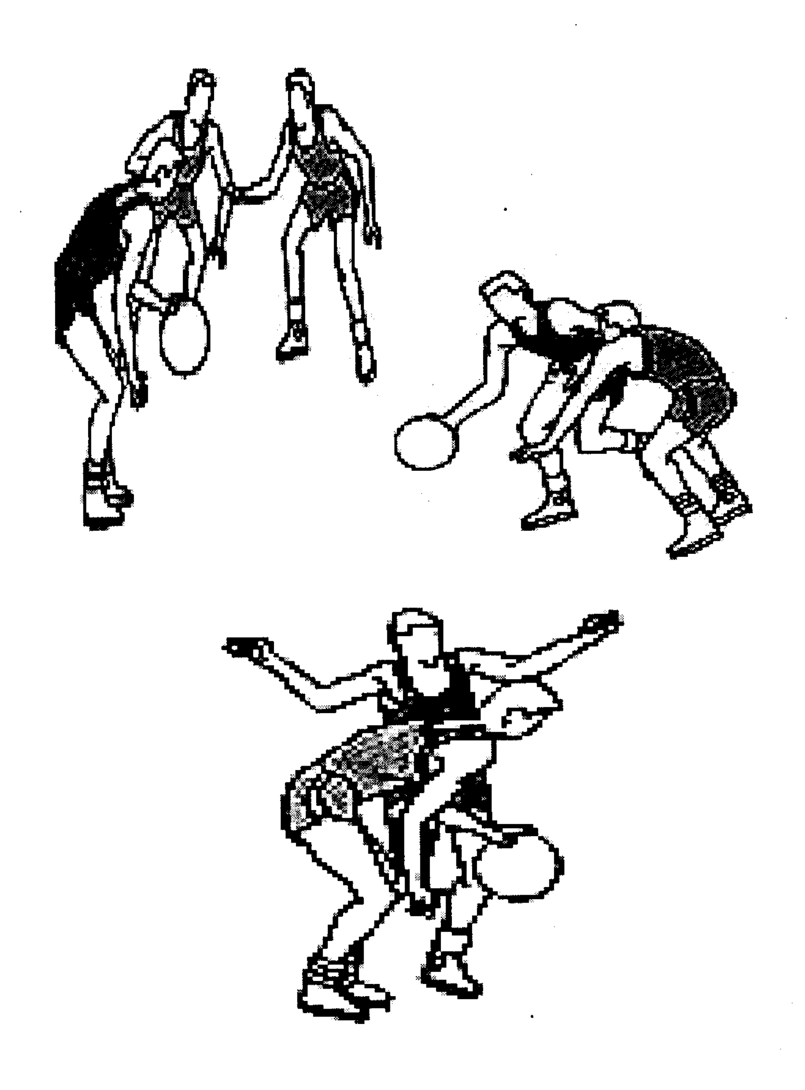
١. للوصول لوضع الإبتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بإرتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم.

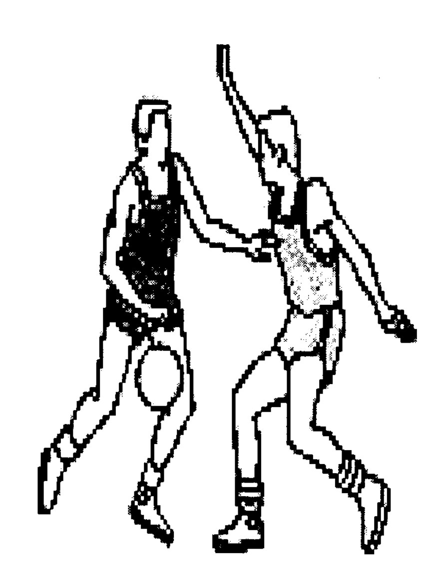
٢. يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد إرتدادها من الأرض.

المحاورة :

٣. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.

٤. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.





الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.

٢. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.

٣. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.

٤. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.

٥. المحاورة في المكان مع تغيير إرتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.

٦. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.

٧. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.

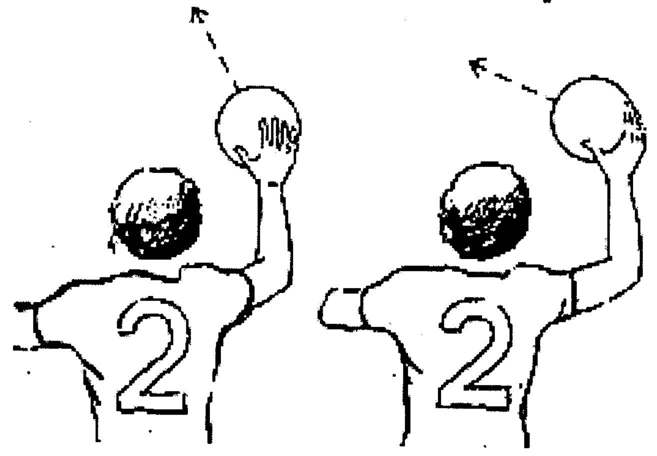
٨. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالإرتكاز الخلفي على القدم الخلفية.



٤- التمرير السوطي (الكرباجي)

التمرير السوطي من الارتكاز.

التمرير السوطي من الجري.



أ- الأداء الفني للتمرير السوطي (الكرباجي) من الارتكاز:

١. بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف.

٢. يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الكتم بالطريقتين.

٣. اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون إنثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة ساندة للكرة بأطراف الأصابع.

٤. الإعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع.

٥. تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة).

٦. يقوم التلميذ في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة يثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام.

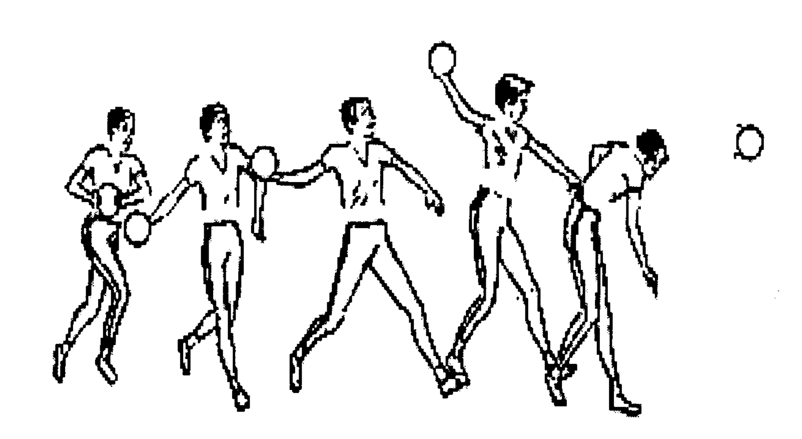
٧. (حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب.

٨. توضع الرجل المعاكسة لليد أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استقبالها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف).

٩. أثناء الإستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة.

١٠. تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرباجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم.

١١. تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف إندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة.



ب- الأداء الفنى للتمرير السوطي (الكرباجي) من الجري:

١. يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلى إرتفاع الكتف.

٢. تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير السوطي المصحوب بخطوة ارتكاز.

٣. تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمنى مفرودة وللأمام بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف.

٤. حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم.

٥. يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً.

٦. تستمر الحركة بتقدم القدم اليمنى للأمام مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة.

٧. يتم سحب ذراع الرمي المنثنية بسرعة وبإستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة.

٨. يصحب سحب الذراع الرامية تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها.

٩. يراعى عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الإتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية.

الخطوات التعليمية في التمرير السوطي (الكرباجي)

١. عمل نموذج واضح للتلاميذ.

٢. التأكيد على إتقان مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استقبالها من اتجاهات وأوضاع مختلفة.

٣. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة.

٤. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية.

٥. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات / الإرتكاز / المشي / الجري.

٦. تطبيق أداء المهارة من الجري باتجاهات متعددة / بتغير المكان.

٥-التمرير البندولي (المرجحي):

أنواع التمرير البندولي:

أ-في مستوى الحوض:

١- للأمام ٢- للجانب ٣- للخلف

ب- من الجانب:

١- من خلف الظهر ٢- من خلف الرأس ٣- من بين الساقين

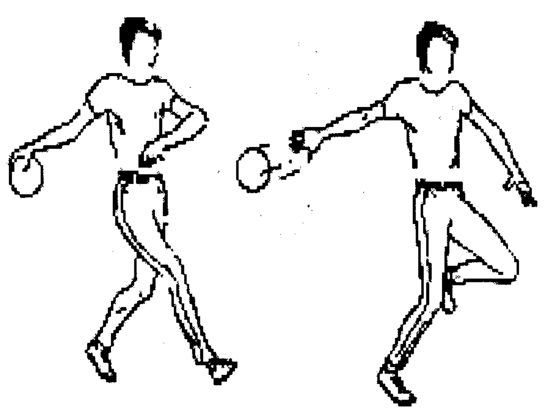
(أ)التمرير البندولي في مستوى الحوض للأمام – الأداء الفنى للمهارة:

١. تستقر الكرة في اليد المررة المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخياً وممتداً.
٢. تتأرجح الذراع الرامية خلفاً بإرتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
٣. عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ.
٤. يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى.

(ب) التمرين البندولي في مستوى الحوض للجانب – الأداء الفني للمهارة:

١. تستقر الكرة باليدين بعد الإستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية.
٢. تمسك الكرة باليدين بعد الإستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية.
٣. تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحدة وتبدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنة متجهة للجانب حتى مستوى الحوض.
٤. يتم دفع الكرة بنطر قوي من الرسغ إلى الجانب، وحتى يتجه باطن الكف لأعلى.

(د)التمرير البندولي في مستوى الحوض من خلف الظهر – الأداء الفني للمهارة:

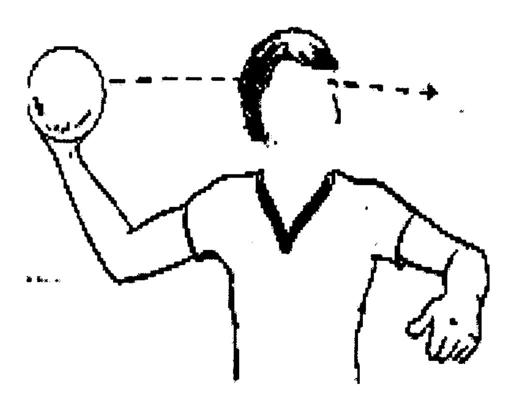


١-أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها باليدين يتم نقل الكرة باليد المررة إلى الجانب على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة.

٢-بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة تتم الأرجحة البندولية للذراع الممتدة للتمرير خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد.

٣-يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن الكف لليد المررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ وفي حالة تأديتها من الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما (فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد المررة أماماً.

(ن) التمريـر البنـدولي للجانـب مـن خلـف الـرأس – الأداء الفـنى للمهارة :



١. تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريرة سوطيه مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسه.
٢. تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام.
٣. يتم دفع الكرة في حركة نتر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة.

(هـ) التمرير البندولي للجانب من بين الساقين – الأداء الفني للمهارة:

١. بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعن الجانبي الأمامي الواسع.

٢. تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقترب من الساقين.

٣. تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور من بين الساقين وذلك بنتر الكرة من الرسغ.

٤. اليد لمررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها.

الخطوات التعليمية للتمرير البندولي:

١. أداء نموذج للمهارة المراد تعليمها مع الشرح المختصر.

٢. بعد تعليم الوضع الأساسي يتم تعليم المرجحة باليد الممررة (بدون كرة) أماماً – جانباً – خلفاً.

٣. المرجحة باليد الممررة بإستخدام الدفع من الرسغ من تحديد عدة إتجاهات وأبعاد مختلفة للطوق.

٤. ربط الخطوات السابقة بإستخدام كرة صغيرة (المشي – الجري).

٥. الانتقال إلى التمرير البندولي بأنواعه بإستخدام كرة اليد على مسافات قصيرة – متوسطة من الثبات – المشي – الجري.

٦. العناية بدقة وقوة التمرير بتحديد مناطق معينة للتمرير بها من الثبات – المشي – الجري.

٦- التصويب الكرباجي بالوثب:

١. التصويب بالوثب الطويل.

٢. التصويب بالوثب العالي.

الأداء الفني للتصويب بالوثب الطويل:

هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويب وهي: الإقتراب – الإرتقاء – الطيران مع التصويب – الهبوط.

١. يتجه التلميذ بميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من إتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب.

٢. بعد لقف الكرة يؤدي التلميذ خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات(حسب بعده عن خط منطقة المرمى وكيفية لقفه الكرة أثناء الجري).

٣. يأخذ التلميذ الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان التلميذ يصوب بيده اليمنى).

٤. عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمام حركة

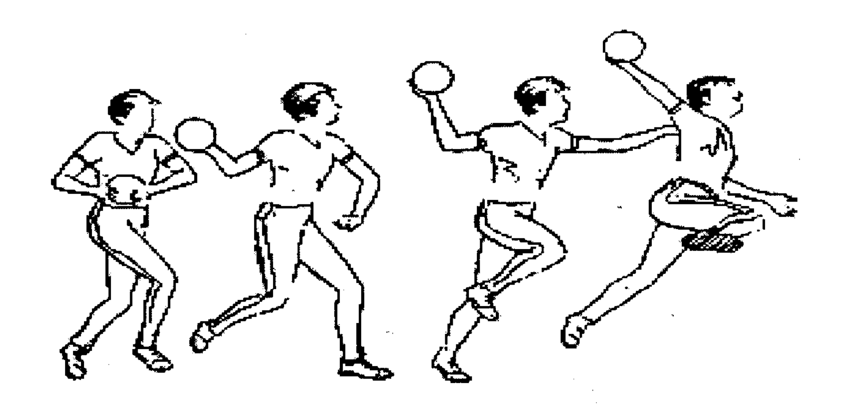
التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرجحة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف.

٥. يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة.

٦. عند وصول التلميذ إلى أعلى نقطة في مرحلة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليسرى أماماً مرة أخرى.

٧. يصوب التلميذ الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه).

٨. يجب أن يكون الهبوط بليونة ومرونة بملامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الإرتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة إندفاع الجسم وحفظ التوازن لإمتصاص هذا الإندفاع.



الأداء الفني للتصويب بالوثب العالي:

١ - يقوم التلميذ الأيمن بالاقتراب بميل إتجاه خط منطقة المرمى بعد إتمام عملية حصوله على الكرة ومسكها أمام الصدر بكلتا اليدين.

٢ -ينظم خطواته بحيث أخذ الإرتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الأخيرة للإقتراب بعض الشيء ويكون الوثب لأعلى ما أمكن.

٣ -أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستوى الرأس للخلف قليلاً.

٤ -عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقذف التلميذ الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام.

٥ -يكون هبوط التلميذ على نفس قدم الإرتقاء مع ثني الركبتين لامتصاص اندفاع هبوط الجسم لأسفل.

٦ -يمكن للمصوب التغيير والتصويب من مستوى الحوض.



التصويب بالوثب العالي

١ -بجانب الجسم ويكون التغيير في سير الحركة بالنسبة لاتجاه الرمي وحركة الذراع فقط.

٢ -في المرحلة الأولى بعد تسلم التلميذ الكرة من الجري يتم اتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة يسار / يمين / يسار (بالنسبة للتلميذ الذي يصوب باليد اليمنى) ويمكن أخذ خطوتين فقط (يمين / يسار) وذلك إذا

لم تتح الفرصة للمهاجم لأخذ ثلاث خطوات، وهذا يعود إلى وضعه أثناء استلامه للكرة.

الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب :

١. شرح المهارة أمام التلاميذ لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.

٢. الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للتلميذ الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة.

٣. التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقاء قوي بها (للأعلى / للأمام).

٤. تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعل خط مستقين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتقاء قوى (للأمام / لأعلى).

٥. نفس الخطوات السابقة ويمسك التلميذ بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة

على اليد المصوبة وأثناء ارتقائه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى إرتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة.

٦. لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدى) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة.

٧. يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات.

وقفة الاستعداد الدفاعي- الأداء الفني للمهارة:

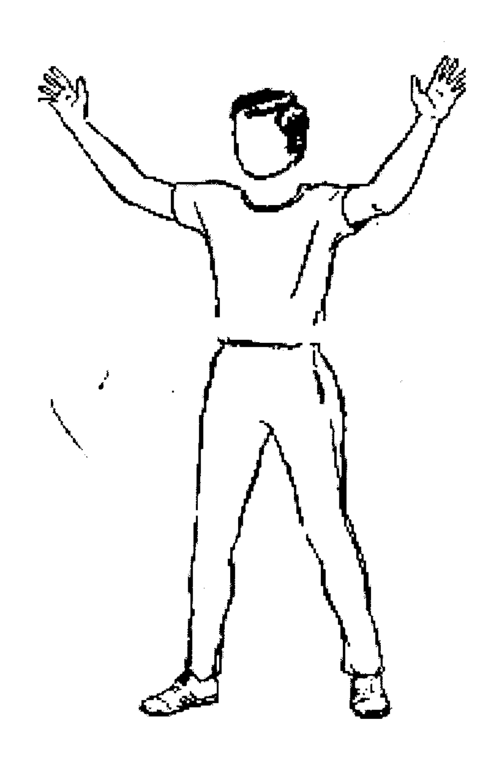
١. تباعد القدمان في وضع مريح مع تقدم قدم على بعد حوالي ٢٠سم للأمام.

٢. ثني الركبتين قليلاً واستقامة الجذع أو يكون مائلاً قليلاً للأمام.

٣. تثنى الذرعان قليلاً من مفصلي المرفقين واليدان في مستوى الصدر ومفتوحتان بارتخاء بحيث تشير الأصابع للأمام والداخل.

٤. يكون النظر موجهاً للمنافس ويمكن استخدام الرؤية الجانبية في نفس الوقت.

يجب أن تكون تحركات التلميذ المدافع بسرعة للأمام أو للجانب أو للخلف طبقاً لتحركات المهاجم وتحرك الذراعين في أقصر طريق لأعلى ولأسفل.



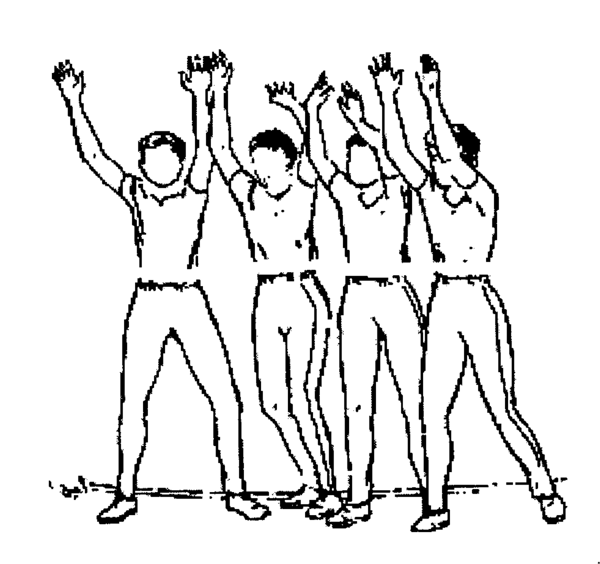
وقفة الاستعداد الدفاعي

التدريبات:

١. بعد عمل نموذج يقف التلميذ المدافع وقفة الاستعداد عند نقطة التقاط خط المرمى مع خط منطقة المرمى. ويجري التلميذ جرياً جانبياً على امتداد القوى (خط منطقة المرمى) حتى الوصول إلى نقطة التقائه بخط المرمى.

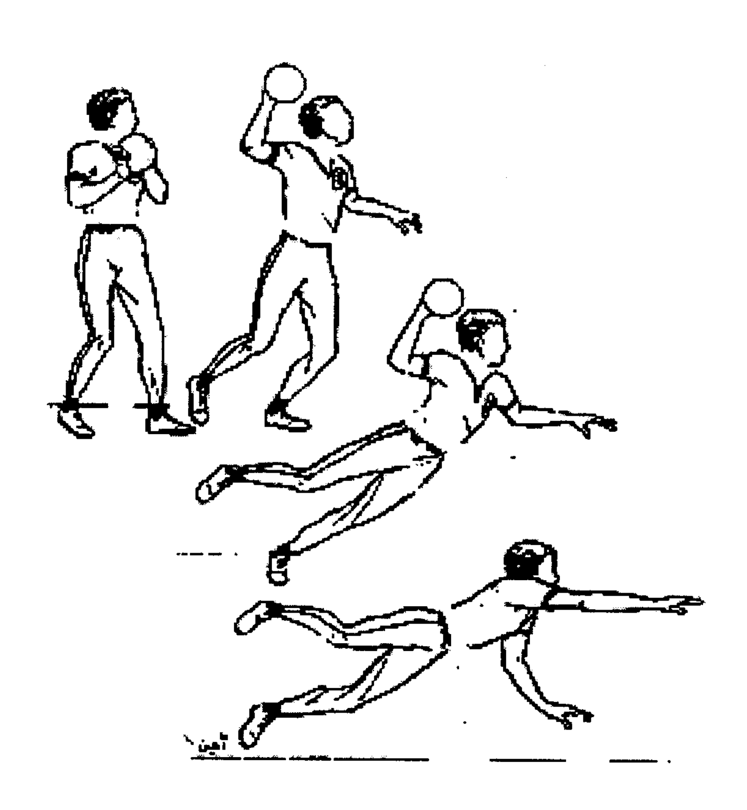
٢. ينتشر التلاميذ بالملعب انتشاراً حراً ويقوم المعلم بعمل إشارة وعلى التلاميذ إتباع تلك الإشارة بالجري مع أخذ وضع الاستعداد الدفاعي والنظر للإشارة.

حائط الصد:



يستخدم حائط الصد عند أداء المنافس لرمية حركة من مكان ملائم على خط الرمية الحرة (الـ ٩متر) ليشكل (حائط صد) من المدافعين للدفاع عن زاوية من المرمى ضد التصويبات القوية بحيث يغطي هذا الحائط زاوية المرمى الواقعة ناحية ذراع المرمى، فإذا كان الرامي يصوب باليد اليمنى فيجب أن يغطي حائط الصد الزاوية اليمنى بالنسبة للرامي أي اليسرى بالنسبة لحارس المرمى والمدافعين يتحرك حارس المرمى قليلاً لليمنى تجاه الزاوية البعيدة ويكون قادراً على ملاحظة يد الرامي، ولا يتطلب الأمر بالنسبة للتلاميذ المكونين للحائط أن يثبوا (إلا ضد الرامين طوال القامة أو عند تصويب الرامي بالوثب لأعلى) ولكن يجب عليهم دائماً أن يضمنوا عدم التصويب تجاه الزاوية التي يقومون بتغطيتها وإذا حاول الرامي أن يصوب من جانب الحائط، فيقوم المدافع المجاور القريب من الكرة بمحاولة إعاقة التصويبة وذلك بمتابعة الذراع المرفوعة باتجاه الرامي جانباً كذلك يجب أن يكون وضع حائط الصد بصورة لا تسمح بأداء التصويب من مستوى الوسط، وذلك بقيام المدافع القريب من ذراع الرمي بتغطية من المساحة الجانبية للمرمى ويجب أن يستجيب المدافعون المشكلون لحائط الصد لحركة التصويب وليس لحركة الخداع، وحتى لا تتم مفاجأتهم بذلك فيجب عليهم رفع

الأذرع عالياً عند بدء تكوين الحائط، ويتخذ باقي المدافعين أماكنهم بجوار الحائط بحيث يقف تلميذ مدافع أمام كل تلميذ مهاجم، ويترك الجناح المهاجم في الجانب البعيد عن الكرة بدون رقابة.



التصويب مع السقوط



الفصل الثالث

أهم نقاط قانون كرة اليد



قواعد كرة اليد

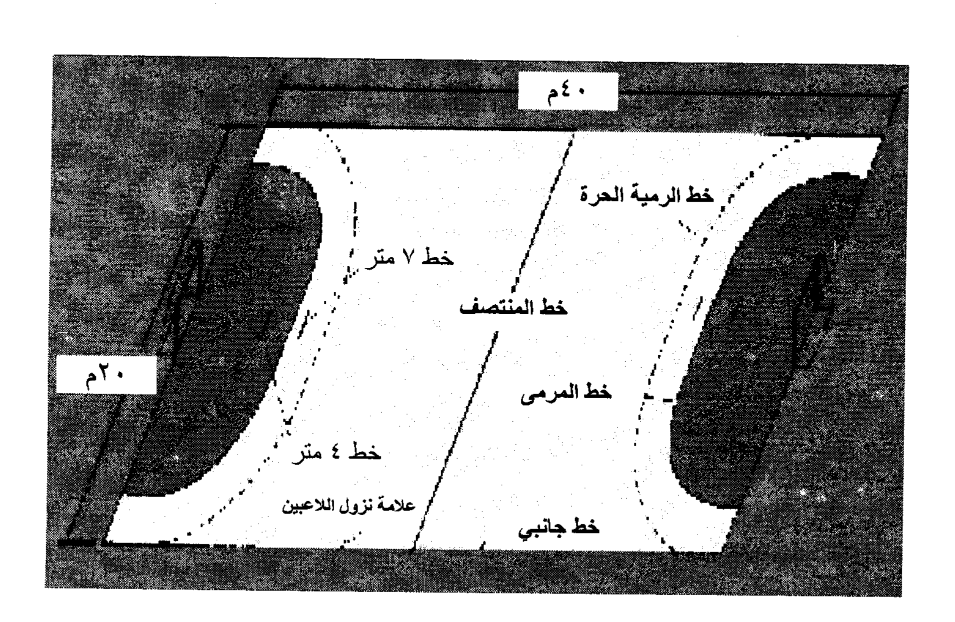
الملعب

ملعب كرة اليد : ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله ٤ مترًا وعرضه ٢٠ مترًا.

وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

منطقة المرمى : يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى وموازله يسمى خط الرمية الجزائية.

أما منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد ٤.٥ أمتار من خط المنتصف طول كل منهما ١٥ سنتيمتر.


٤٠م
خط الرمية الحرة
خط ٧ متر
خط المنتصف
٢٠م
خط المرمى
خط ٤ متر
علامة نزول اللاعبين
خط جانبي

الكرة

الكرة : الكرة كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين ٤٢٥ و ٤٧٥ جرام ومحيطها يتراوح بين ٥٧ سنتيمتر و ٦٠ سنتيمتر أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين ٣٢٥ و ٤٠٠ جرام ويتراوح محيطها بين ٥٤ سنتيمتر و ٥٦ سنتيمتر .



المرمى

المرمى : يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى باتساع ثلاثة أمتار وإرتفاع مترين. ويجب أن يكون العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة.

يزود المرمى بشبكة بحيث لا تسمح بإرتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

المباراة

المباراة : تتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق.

إذا انتهت بالمباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق أيضا.

اللاعبون

اللاعبون : يتألف الفريق من أثني عشر لاعبا(عشرة لاعبين وحارسا مرمى) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.

جارس المرمى

حارس المرمى: هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها. وفي داخل منطقة المرمى، يسمح للحارس بملامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه . كما أنه له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي.

وفي تلك الحالة، يمكن استبداله بلاعب آخر إذا كان فريقه يستخدم هذه الخطة لزيادة عدد لاعبي الدفاع عن العدد المسموح به. وما دام أن هذا اللاعب قد أختير كحارس مرمى على أرض الملعب، فعليه أن يرتدي قميصًا مختلفًا يميزه عن باقي زملائه في الفريق.

وإذا صوّب حارس المرمى الكرة بعيدًا عن الخط الخارجي للمرمى فستظل الكرة في حوزة فريقه، وهذا على العكس من الرياضات الأخرى مثل كرة القدم المعروفة. ويستأنف حارس المرمى اللعب من خلال رمي الكرة من داخل منطقة المرمى (وهذا ما يعرف برمية حارس المرمى).

وفي حالة قيام أحد اللاعبين بتمرير الكرة إلى حارس مرمى فريقه فيحق للخصم خطف الكرة. ويعد رمي الكرة نحو رأس حارس المرمى وهو ثابت في مكانه مخالفة لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (بإستخراج الكارت الأحمر).

طريقة اللعب : تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها تمريرها يتم باليد بدلاً من القدم. وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، ويحق لكل لاعب إستلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط.

أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

أخطاء اللعب : يحدث أثناء المباريات أخطاء عفوية أو متعمدة وهي :

١. إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق هذا اللاعب ضربة حرة.

٢. ضربة جزاء (بنالتي) إذا ارتكب لاعب خطأ مقصودا ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف.

٣. كورنر إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.

٤. الرمية الركنية : إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.

٥. هيئة التحكيم : يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل .

أنواع الرميات

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لأي الفريقين. وهذا عادةً ما يحدث في حالات معينة، مثل إحراز هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب إنتهاء الوقت المستقطع، وما إلى ذلك.

وفي جميع هذه الرميات، ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعًا معيناً على أرض الملعب، كما ينبغي أيضًا لباقي اللاعبين إتخاذ مواقع معينة. وفي بعض الأحيان، لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية إلا بعد سماع صفارة الحكم.

رمية البداية

يقوم اللاعب برمي الكرة من منتصف الملعب. ولا بد أن يلمس خط المنتصف بقدم واحدة، وعلى باقي اللاعبين التواجد في نصف الملعب الخاص بفريقهم. وعلى لاعبي الدفاع الابتعاد عن رامي الكرة بمسافة لا تقل عن ٣ أمتار.

وتحدث هذه الرمية في بداية كل شوط وعقب قيام الفريق المنافس بإحراز هدف. ولا بد أن يمرر الحكم الكرة للاعب الذي سيقوم بهذه الرمية .

ولقد تم إدخال مفهوم "رمية البداية السريعة" في كرة اليد الحديثة؛ وهي تعني أن المباراة تستأنف في الحال عندما يقوم الحكم برمي الكرة للاعب الفريق الذي انطبقت عليه الشروط وأصبح من حقه تنفيذ هذه الرمية.

وجدير بالذكر أن معظم الفرق تحاول الإستفادة من هذه القاعدة حتى يتسنى لها إحراز الأهداف بسهولة ودون عناء قبل أن يحصل الخصم على الوقت الكافي لتشكيل خط دفاع ثابت عقب نجاحه في إحراز عدد لا بأس به من الأهداف.

رمية التماس

تحتسب رمية التماس على آخر فريق لمس الكرة عند خروج الكرة عن الخط الجانبي أو عند ملامستها لسقف الملعب. وإذا خرجت الكرة عن خط المرمى الخارجي، لا تمنح رمية التماس إلا إذا كان لاعبو الدفاع هم آخر من لمس الكرة. وينبغي للاعب قبل تنفيذ رمية التماس أن يضع قدمه على أقرب خط خارجي خرجت منه الكرة. وينبغي أن يبتعد لاعبو الدفاع بمسافة ٣ أمتار. بيد أنه في الوقت نفسه يسمح لهم بالوقوف خارج منطقة مرماهم مباشرةً حتى إذا كانت المسافة أقل.

رمية المرمى

تحتسب رمية المرمى إذا تجاوزت الكرة خط المرمى الخارجي وكان آخر من لمسها مهاجم أو حارس المرمى المدافع. وهذه الرمية هي أشهر الرميات التي تعطي للخصم الحق في خطف الكرة. ويقوم حارس المرمى برميها من داخل منطقة المرمى.

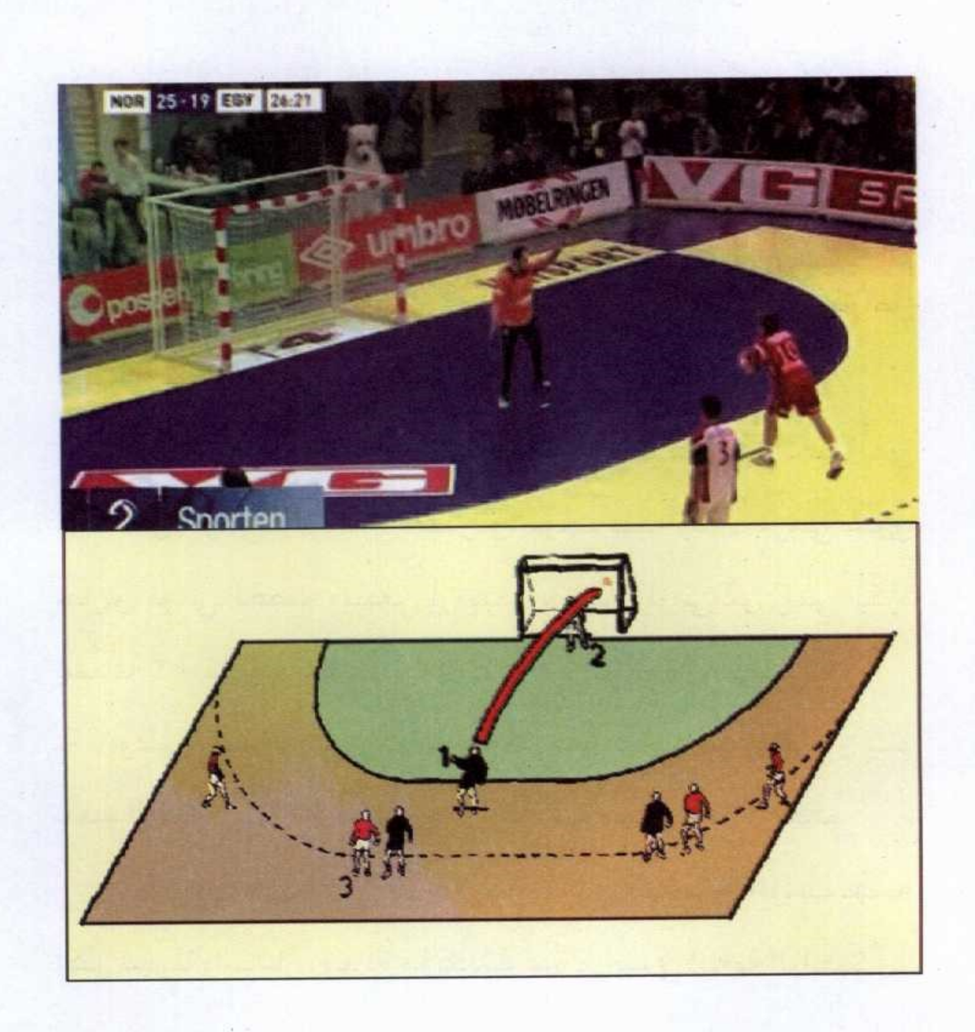
الرمية الحرة

تحتسب الرمية الحرة في حالة دخول الملعب أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب.

وتؤخذ الرمية الحرة مباشرةً من مكان المخالفة على ألا يكون أحد المهاجمين ملامسًا أو متجاوزا لخط الرمية الحرة الخاص بالخصم.

وإذا حدث ذلك، يتم أخذ الرمية الحرة من أقرب نقطة لخط الرمية الحرة والرميات الحرة في كرة اليد تشبه الضربات الحرة في كرة القدم.

ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة، ولكن قد تبوء هذه المحاولة بالفشل إذا قام الفريق الآخر بتنظيم خط دفاع قوي.



رمية على بُعد ٧ متر من المرمى

رمية الجزاء

تحتسب رمية الجزاء عندما يقوم أحد لاعبي الدفاع أو الإداريين أو المتفرجين بتفويت فرصة حقيقة للفريق الآخر في تسجيل هدف بشكل غير قانوني، وهي تتم على مسافة ٧ أمتار من المرمى. كما تحتسب هذه الرمية في حالة ما إذا تسبب أحد الحكمين في إعتراض فرصة قانونية لإحراز هدف لسبب أو لآخر.

ويتقدم الرامي خطوة للأمام مع وضع أحد قدميه على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة ٧ أمتار، ولا يوجد بينه وبين المرمى سوى حارس مرمى الخصم. وينبغي أن يبعد حارس المرمى عن رامي الكرة بمسافة ٣ أمتار يتم تحديدها بعلامة صغيرة على أرض الملعب.

وعلى بقية اللاعبين البقاء خلف خط الرمية الحرة إلى أن يتم تنفيذ الرمية. ويبدأ اللاعب في رمي الكرة فور سماع صفارة الحكم.

وهذه الرمية شبيهة بضربة الجزاء في كرة القدم. ولكنها في الوقت نفسه أكثر شيوعًا وانتشارًا، وعادةً ما تحدث عدة مرات في اللعبة الواحدة.

الجزاءات

[تظهر البطاقة الصفراء في مباراة كرة اليد]توقع جزاءات على اللاعبين في حالة ارتكابهم مخالفات تستلزم العقاب، وليس مجرد رمية حرة.

وتوقع هذه الجزاءات في حالة إرتكاب خطأ جسيم ضد أحد لاعبي الفريق المنافس (على سبيل المثال، الإمساك بأحد اللاعبين أو دفعه أو الاصطدام به أو طرحه أرضًا أو القفز عليه)، بالإضافة إلى لمس اللاعب من الجنب أو من الخلف.

فجميع هذه التصرفات تعد مخالفةً لقواعد اللعب ويتعرض مرتكبها للجزاء. كما أن أية مخالفة لقواعد اللعب من شأنها أن تتسبب في منع فرصة أكيدة في إحراز هدف سيقابلها منح رمية جزاء للفريق الآخر. وفي حالة إذا ما صدر عن لاعب سلوك غير قانوني على أرض الملعب، فسيجازيه الحكم بإخراج الكارت الأصفر إنذارًا له.

أما إذا كان الخطأ جسيمًا، ففي هذه الحالة يقوم الحكم بإيقافه عن اللعب في الحال لمدة دقيقتين، بدلاً من إنذاره. في الأندية، لا يتم حرمان اللاعب من اللعب لمدة دقيقتين إلا بعد حصوله على إنذارين.

ولو تم إيقاف لاعب ٣ مرات عن اللعب لمدة دقيقتين في كل مرة فسيخرج له الحكم في المرة الرابعة كارتاً أحمرًا إذا صدر عنه سلوك مخالف لقواعد اللعب.

فالكارت الأحمر معناه طرد اللاعب من الملعب وإيقاف فريقه عن اللعب لمدة دقيقتين. وقد يحصل اللاعب في بعض الحالات على كارت أحمر في الحال وذلك في حالات الجزاءات الصارمة والقاسية. على سبيل المثال، إذا قام لاعب بمسك أحد لاعبي الخصم من الخلف لمنعه من تسجيل هدف أثناء هجومه بسرعة بإتجاه المرمى، فهذا السلوك يندرج ضمن المخالفات التي ينال اللاعب على ارتكابها كارت أحمر.

وعلى اللاعب الذي حصل على كارت أحمر الخروج من الملعب بالكامل. كما أنه يمكن استبداله بلاعب آخر، عقب مضي دقيقتين؛ مدة الإيقاف عن اللعب.

والجزاءات لا توقع فقط على اللاعب، بل يمكن أيضًا معاقبة المدرب/الإداري إذا صدر منه سلوك غير قانوني. فإذا تم إيقاف مدرب/إداري لمدة دقيقتين، فهذا يعني إيقاف أحد لاعبي الفريق عن اللعب لمدة دقيقتين أيضًا – لاحظ أن المقصود من الجزاء ليس اللاعب

نفسه، والذي يمكن استبداله بآخر، بل إن الجزاء يكمن في أنه بسبب خروج هذا اللاعب، أصبح فريق الخصم يزيد عدد لاعبيه عن هذا الفريق. وإذا اعتدى أحد اللاعبين على الحكم أو أحد اللاعبين أو أحد من الجمهور، فمن حق الحكم في هذه الحالة استبعاد اللاعب والإعلان عن ذلك من خلال الإشارة بذراعيه متصالبين؛ حيث أن هذه الإشارة تعني أنه على اللاعب الخروج من الملعب نهائيًا وحرمانه من اللعب حتى آخر المباراة وأن فريقه سيكمل بقية المباراة بدونه.

وهذا الإستبعاد هو أشد جزاء يندرج ضمن قواعد كرة اليد. وإذا فقد اللاعب الكرة أثناء الهجوم، فعليه في الحال قذف الكرة بسرعة وإلا سيتم إيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين.

وفي حالة تباطؤ أي لاعب في تنفيذ أوامر الحكم من خلال الاعتراض شفهيًا على هذه الأوامر والجدال في القرارات الصادرة عن الإداريين، فسيتم إيقاف هذا اللاعب عن اللعب لمدة دقيقتين. وإذا كان سلوك اللاعب في هذه الحالة إستفزازيًا، فسيتم إيقاف اللاعب مرةً ثانية عن اللعب لمدة دقيقتين إذا لم يمتثل في الحال لقرار الحكم ويخرج بسرعة من الملعب إلى المقاعد بعد حصوله على هذا الجزاء، أو إذا رأى الحكم أن اللاعب يتعمد أن يتباطأ في تنفيذ الأوامر.

والاستبدال غير القانوني؛ أي استبدال للاعب لا يتم داخل منطقة الاستبدال المخصصة، أو دخول أحد اللاعبين إلى الملعب قبل خروج الآخر تكون عقوبته الإيقاف المؤقت لمدة دقيقتين فقط .

خطط اللعب

تشكيلات الفريق على أرض الواقع.

ويبدأ تشكيل اللاعبين في كل فريق على أرض الملعب بدايةً من حارس المرمى، حتى يتسنى للمدافع على الجناح الأيمن التصدي لهجمات مهاجم الخصم على الجناح الأيسر.

وعلى الرغم من ذلك، فإن المواقع الآتي ذكرها لا تكون مشغولة في جميع الأحوال؛ لأن ذلك يتوقف على تشكيل لاعبي الفريق على أرض الملعب والإيقاف المؤقت المحتمل حدوثه في أثناء المباراة.

الهجوم

اللعب الهجومي

وتسود مهمة الهجوم في الملعب مثلها في ذلك مهمة الدفاع. وهناك ثلاثة أنواع للهجوم في كرة اليد والتي تختلف فيما بينها في السرعة. وهذه الهجمات الثلاثة يتم ترتيبها تنازليًا تبعًا لنسبة نجاحها كالتالي:

الهجوم السريع الفردي

يحدث الهجوم السريع الفردي في حالة عدم وجود مدافعي الخصم حول الحدود الخارجية للمرمى.

وتكون نسبة نجاحه كبيرة للغاية؛ حيث لا يوجد ما يمنع الرامي في طريقه نحو المرمى لإحراز هدف.

ومثل هذه الهجمات عادةً ما تنفذ بعدما ينجح لاعب في إعتراض تمريرة أو خطف الكرة من لاعب الخصم، وإذا قام فريق الدفاع بالهجوم بسرعة.

وعادةً ما يقوم أقصى الجناح الأيسر/أقصى الجناح الأيمن بشن الهجمات لأنه غير ملزم مثل غيره من اللاعبين بالدفاع.

وفي حالة فقدان الإحتفاظ بالكرة من جانب أحد لاعبي الخصم يقوم أي من هذين اللاعبين في الحال بالجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة لخطف الكرة والجري بها إلى منتصف المسافة من مرمى الخصم. ولذا، يختص لاعبو هذين المركزين بمهارة فائقة في الجري .

الهجوم السريع الجماعي

إذا لم ينجح الهجوم السريع الفردي واتخذ بعض مدافعي الخصم مواقعهم حول منطقة المرمى، فقد حان الوقت في تنفيذ الهجوم السريع الجماعي.

وفيه، يتقدم باقي اللاعبين للأمام من خلال تمريرات سريعة حتى يسد الثغرات الموجودة في صفوف مدافعي فريقهم. وإذا تمكن أي لاعب من الفريق الخصم من التقدم إلى حدود المرمى أو الإمساك بالكرة في هذه النقطة، فلن يمكن إيقافه من التقدم وإحراز هدف طبقًا لقوانين اللعبة. ومن هذا الموقع، ينجح هذا الهجوم بنسبة كبيرة للغاية ويتمكن اللاعب من إحراز هدف. ولقد أصبح الهجوم من هذا النوع أكثر أهميةً مع وجود قاعدة "الرمية السريعة الطائرة."

الهجوم المنظم (هجوم المراكز)

سرعان ما يزول نجاح الهجوم السريع الجماعي بمقدار كبير؛ حيث إن مدافعي الخصم بعدها يحاولون سد الفجوات الموجودة حول منطقة المرمى لتشكيل خط دفاع قوي.

وفي الهجوم المنظم يستخدم المهاجمون أساليب هجوم معروفة والتي عادةً ما تتضمن تمرير الكرة بين المدافعين، الذين يقومون بعد ذلك بتمرير الكرة من خلال فجوة إلى لاعب الإرتكاز أو يصوبون الكرة نحو الهدف من خلال القفز عاليًا من المنطقة الخلفية للمرمى أو يحاولون إبعاد دفاع الخصم عن الجناح .

ويصبح الهجوم المنظم هجومًا عاديًا عندما يصل جميع المدافعين إلى منطقة المرمى ويتخذون مواقعهم المعتادة. وبعض الفرق تستبدل بعض لاعبي الهجوم.

غير أن هذا يعني أنه يتحتم على الفريق الخصم أن يبادر بالهجوم بعد التغيير الذي حدث في الفريق الآخر.

وهذا يعود بالفائدة على الفريق الآخر خاصة الفرق التي يتمتع لاعبوها بالرشاقة وسرعة الحركة .

وفي حالة إذا ما تباطأ فريق الهجوم في تصويب الكرة ناحية مرمى الخصم، فمن حق حكم المباراة أن يعتبر ذلك لعبًا سلبيًا فمنذ عام ١٩٩٥ تقريبًا، بدأ الحكام في إعطاء إنذار سلبي قبل الاعتبار الفعلي باللعب السلبي في المباراة، وذلك عن طريق رفع أحد يديه لأعلى في الهواء إشارةً منه إلى أنه يتحتم على فريق الهجوم تصويب الكرة باتجاه الهدف على الفور، ومنح فريق الخصم حق السيطرة على الكرة.

وستبدأ أية هجمة جديدة بالتصويب على مرمى الهدف أو ارتكاب أية مخالفة لقواعد اللعب والتي أسفرت عن إنذار اللاعب المخالف أو إيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين، مما يؤدي إلى تثبيط همة الفريق المعاقب.

ولكن لن يمكن منع تصويب على المرمى أو عمل رمية حرة عادية.

وفي حالة نجاح الدفاع في صد الكرة بعيدًا عن المرمى أو تنفيذ رمية حرة، فلا يترتب على ذلك بداية هجمة جديدة. وبذلك، لن يتمكن فريق الهجوم من تعطيل اللعب لفترة غير محددة؛ حيث يصعب عليه اعتراض أية تمريرة دون فتح الطريق المؤدي إلى مرمى الهدف في الوقت نفسه .

اللعب الدفاعي

في العادة، يكون التشكيل خط الدفاع لفريق كرة اليد على أرض الملعب (-.6)؛ حيث يصطف جميع لاعبي الدفاع بين خط ٦ متر وخط ٩ متر لتكوين حائط صد .

وقد يكون التشكيل (٥-١)؛ حيث يقوم أحد اللاعبين بتصويب الكرة نحو المرمى عندما يتحرك خارج خط ٩ متر بينما يظل بقية لاعبي الدفاع الخمسة مصطافين عند خط ٦ متر.

أما التشكيل الأقل استخدامًا في كرة اليد، فهو (٤-٢) عندما يتقدم اثنان من المدافعين خارج خط الدفاع. وتستخدم الفرق التي يتمتع لاعبوها بمهارة فائقة في الجري التشكيل الدفاعي (٣-٣)، الذي يشبه وضع مراقب على كل لاعب. ومما لاشك فيه أن الأسلوب الخاص بتشكيل اللاعبين من مهاجمين ومدافعين على أرض الملعب يختلف بدرجة كبيرة من دولة لأخرى؛ حيث أن لكل دولة خطة اللعب الخاصة بها. وفي بعض الأحيان يطلق على التشكيل الدفاعي".-6) الدفاع المباشر"، بينما يطلق على باقي أنماط التشكيل "الدفاع الهجومي .

مراجع

- حسن عبد الجواد ، كرة اليد . دار العلم للملايين١٩٨٧
- محمد حسن علاوي ، كمال عبد المجيد ، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.
- منير جرجس ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤.
- https://sites.google.com/a/marashan.tzafonet.org.il/sport/home/krte-yd
- القواعد الدولية لكرة اليد.الاتحاد العربي السعودي لكرة اليد.٢٠٠١م.